

# バタフライライフ川西店

## 8月 ライフビジョンスケジュール

Tel.072-740-2612

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	ロングアンドリー ン	ヨガーミッドセク ション	ロー&ゴー	ステップ& スカルプトインターバル*	ジェントルスト レッチ	リラククスアロマヨ ガ
10:45	シンプルステッピ ング	コアチャレンジ	BLT	ディスカバリーヨ ガ	カーディオキック ス	ステップ& スカルプトインターバル*
11:15	フルボディプラス ト	アスレチックス テップ	リラククスアロマヨ ガ	イージーキック& ジャブ	ABC アームスバック チェスト	ホー・ランド マットピラティス
11:45	<p style="text-align: center;"><b>close (12:00~14:00)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>time</b></p> 				ピラティスフロ	シンプルステッピ ング
12:15					ディスコアゴーゴ	コアチャレンジ
12:45					BLT	ヨガーミッドセク ション
13:15					スーパーマーケッ ト スマート	ポーション アウエアネス
13:45					ディスカバリーヨ ガ	イージーキック& ジャブ
14:15					ABC アームスバック チェスト	ベーシックエアロ
14:45	ロー&ゴー	ディスカバリーヨガ	ロングアンドリー ン	シンプルステッピ ング	ホー・ランド マットピラティス	BLT
15:15	リラククスアロマヨ ガ	BLT	シンプルステッピ ング	フルボディプラス ト	ロングアンドリー ン	ロー&ゴー
15:45	コアチャレンジ	イージーキック& ジャブ	ピラティスフロ	ABC アームスバック チェスト	シンプルステッピ ング	ディスカバリーヨ ガ
16:15	リードラベル	スーパーマーケッ ト スマート	ポーション アウエアネス	リードラベル	スーパーマーケッ ト スマート	ポーション アウエアネス
16:45	アスレチックス テップ	ジェントルストレ ッチ	コアチャレンジ	カーディオキック ス	フルボディプラス ト	ロングアンドリー ン
17:15	ピラティスフロ	ステップ& スカルプトインターバル*	ディスコアゴー ゴー	ホー・ランド マットピラティス	ステップ& スカルプトインターバル*	バラエティパッ ク
17:45	BLT	ロー&ゴー	ディスカバリーヨ ガ	ロングアンドリー ン	イージーキック& ジャブ	<b>Close</b>  <b>time</b>  (18:00~)
18:15	リードラベル	スーパーマーケッ ト スマート	ポーション アウエアネス	リードラベル	スーパーマーケッ ト スマート	
18:45	カーディオキック ス	フルボディプラス ト	ステップ& スカルプトインターバル*	アスレチックス テップ	ヨガーミッドセク ション	
19:15	ホー・ランド マットピラティス	ロングアンドリー ン	イージーキック& ジャブ	ピラティスフロ	コアチャレンジ	